



Centre Hospitalier  
Vauclaire

C2a

CLUB ACTION Avenir  
BERGERAC

*Créateur de l'application  
« Mon Rét@h' d'abord »*



**Le Centre Hospitalier Vauclaire, établissement spécialisé en psychiatrie, s'engage fortement dans le champ des pratiques orientées rétablissement avec le C2A de Bergerac.**

## **Le C2A, un dispositif en phase avec les orientations les plus récentes en matière de santé mentale.**

**Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, Assises de la Santé Mentale et de la Psychiatrie, Septembre 2021 :**

*« (...) ces Assises explorent également ces approches novatrices qui rendent chacune et chacun d'entre nous acteur de sa propre santé mentale et de celle des autres. Les soins « médicaux » peuvent beaucoup, bien sûr, mais doivent être utilement complétés par des méthodes nouvelles dans l'optique de jeter les bases d'une véritable culture de la santé mentale, de la promotion du bien-être mental, de la prévention et de la détection précoce des troubles psychiques qui est encore largement à construire dans notre pays. »*

**Toutes ces priorités sont celles du C2A aujourd'hui et donnent lieu à des réponses concrètes déjà mises en place à l'échelle du Bergeracois.**

# Le C2A, un centre innovant de formation au rétablissement

## Développé par le Centre Hospitalier Vauclaire depuis 2018

- Inspiré du modèle anglo-saxon de l'accompagnement centré sur les forces
- Librement accessible aux personnes âgées de 18 à 45 ans souffrant de vulnérabilités psychiques sévères : schizophrénie, troubles bipolaires
- Non médical et complémentaire des soins médicaux psychiatriques dispensés à l'hôpital ou en ville (psychiatres libéraux, médecins généralistes)
- Associant maintien en santé (amélioration du bien-être global), prévention (somatique, addictive, suicidaire et des rechutes) et déstigmatisation
- Dans le cadre d'un suivi individuel avec un psychologue coordonnateur de parcours en rétablissement et de séances de groupe (promotion et éducation à la santé)
- Avec pour objectif l'amélioration de la qualité de vie, un soutien au rétablissement personnel et à une bonne insertion sociale
- Labellisé Maisons Sport Santé depuis 2021
- En soutien également des familles
- Hors les murs, en centre ville de Bergerac

## Nos valeurs

- La bienveillance et la compassion envers soi et les autres
- L'entraide
- L'intelligence collective
- La croyance dans la capacité de chacun à se rétablir

## LE C2A, UNE EFFICACITÉ ÉVALUÉE

Capacité d'accueil .....	40 usagers
Amélioration de la qualité de vie.....	+34 %*
Amélioration de l'estime de soi.....	+86 %*
Diminution de la dépression.....	-64 %*
Adhésion au traitement.....	+20 %*

\* source : Bilan d'activité 2022

# Un dispositif axé sur l'innovation

## Innovation dans le choix des techniques de soins et d'accompagnement

- Pratiques orientées rétablissement
- Education thérapeutique du patient et des proches
- Coordination de parcours (case management)
- TCC de 3<sup>ème</sup> vague, thérapie ACT
- Pleine conscience & compassion
- Activité physique adaptée
- Diététique
- Entraînement aux habiletés sociales, soutien à l'affirmation de soi
- Entraide entre pairs & pair-aidance professionnelle
- Innovation numérique : création et développement de l'application « Mon Rét@b' d'abord »®

*>> pour une efficacité thérapeutique*

## Innovation organisationnelle et managériale

- Dispositif hors les murs, autonome, piloté par un psychologue coordinateur
- Fonctionnement horizontal, décloisonné, intégré dans la cité
- « Staff minute » pour coordonner les actions en temps réel
- Économie de coût en raison de la dimension restreinte de l'équipe

*>> pour une efficacité fonctionnelle*

## Innovation du processus d'évaluation

- Dispositif évalué par les usagers et les familles
- Efficacité évaluée : suivi de l'évolution, pour chaque usager, d'une série d'indicateurs par auto-tests validés tous les 6 mois : qualité de vie, estime de soi, anxiété, dépression, sentiment d'efficacité personnelle, addictions, adhésion au traitement, insight, flexibilité psychologique

*>> pour une efficacité pérenne*

## Une équipe centrée sur des compétences ciblées

- Coordinateur (psychologue).....0,2 etp\*
- Psychologues coordonnateur de parcours en rétablissement.....1,8 etp\*
- Enseignante en activité physique adaptée..... 1 etp\*
- Pair aidante..... 0,5 etp\*
- Diététicienne.....0,1 etp\*
- >> Total.....3,6 etp\*

\* équivalent temps plein

# Paroles d'usagers

« Ces bilans tous les 6 mois sont importants car ils nous permettent de voir nos progrès. Les auto-tests nous montrent nos points forts et nos points faibles.

« On nous apprend que d'autres, qui ont été très malades, ont finalement un métier et une vie comme tout le monde. Cela fait du bien. Nous avons une autre vision de notre maladie. Ça ouvre des portes, remotive pour des projets.

« Cela se déroule dans un contexte convivial, bienveillant, de soutien, de démarche commune et de partage d'expériences.

« On se motive entre nous. On se donne des idées pour vaincre l'addiction. J'ai appris à ne pas stresser. Si je rechute, ce n'est pas grave, c'est pour mieux arrêter.

« J'apprécie beaucoup la formation au rétablissement car elle donne beaucoup d'espoir.

« J'ai appris plein de choses sur les neuroleptiques, les correcteurs et les anti-dépresseurs.

« Le groupe nous aide à constituer des repas équilibrés. Grâce à lui, j'ai changé ma façon de m'alimenter et j'ai perdu 8kg.

« On apprend à respirer et à canaliser nos émotions.

« Mon psychiatre en libéral s'accorde très bien avec l'esprit C2A.

« Grâce au C2A, j'ai une vie sociale. Cela donne un rythme de vie.

« On apprend plein de choses sur les organismes qui peuvent nous aider pour retravailler sur le Bergeracois.

« C'est vraiment autre chose que l'image que l'on a généralement de la psychiatrie.

# Un accompagnement personnalisé et global

## SUIVI INDIVIDUEL

*avec un psychologue qui assure 3 fonctions*

### COORDINATION DE PARCOURS EN RÉTABLISSEMENT

- Entretien motivationnel pour soutenir la démarche de rétablissement en continu
- Relance de l'espoir avec l'actualisation du projet de vie
- Soutien au pouvoir d'agir : planification, suivi et évaluation des actions avec l'application Mon Rét@b' d'abord®

### ÉDUCATION THERAPEUTIQUE

- Diagnostic éducatif tous les 6 mois par auto-évaluation et autos-tests validés
- Repérage des forces, des besoins et des vulnérabilités avec l'application web Mon Rét@b' d'abord®
- Orientation de l'utilisateur vers les enseignements en groupe ETP du C2A

### PSYCHOTHÉRAPIE « ACT »

- Soutien au passage progressif de la « lutte » à l'« acceptation »
- Défusion cognitive et valorisation de l'instant présent
- Aide pour choisir des actions en lien avec ses valeurs
- Valorisation de la bienveillance envers soi et les autres
- Soutien à la compassion et à une nouvelle dynamique relationnelle

## MAINTIEN EN SANTÉ

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Suivi individuel et Groupes d'Activité Physique Adaptée : remise en forme & lutte contre la sédentarité
- Groupe Alimentation : Mieux équilibrer son alimentation & lutte contre l'obésité. Co-animé avec une diététicienne

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- Groupe Formation au Rétablissement. Découvrir les bases du rétablissement. Co-animé avec une pair aidante
- Groupe PARI : Soutien à la prise de parole en groupe & entraide entre pairs autour des objectifs de rétablissement. Co-animé avec une pair aidante
- Groupe Médicaments : Comprendre son traitement et mieux vivre avec. Co-animé avec une pharmacienne
- Groupes Instant Présent : Méditation de pleine conscience pour mieux vivre avec ses émotions douloureuses et développer la compassion envers soi et les autres

### SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE SOCIAL

- Groupes Vie Sociale : entraînement aux habiletés sociales et soutien à l'affirmation de soi
- Groupe sur les Valeurs : aide à construire une identité personnelle authentique et à prendre une direction de vie choisie

# LA FORMATION C2A AU QUOTIDIEN

- Un accompagnement au rétablissement sans limite de temps
- Centré sur le maintien en santé et la prévention
- Associant suivi individuel et enseignements en groupe
- Stimulant le pouvoir d’agir et l’entraide entre pairs
- Avec le soutien de l’application Mon Rét@b’ d’abord

## PRÉVENTION

### GRUPE PRÉVENTION DES RECHUTES

Construction et utilisation d’un outil personnel de prévention des rechutes avec l’application Mon Rét@b’ d’abord®.

Co-animé avec une pair aidante

### GRUPE PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Comprendre le processus de l’addiction, apprendre à diminuer les risques et à reprendre le contrôle. Co-animé avec ELSA, Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie

## DÉSTIGMATISATION

- Repérage et analyse des manifestations d’auto-stigmatisation et des situations de stigmatisation avec le soutien de la pair aidante
- Utilisation de la pleine conscience pour être bienveillant envers soi et mieux lutter contre la stigmatisation et l’auto-stigmatisation
- Partage d’expériences entre pairs & mise en commun de stratégies
- Soutien au passage d’une identité de « malade » à une identité de personne en rétablissement

## INSERTION SOCIALE

### GRUPE EMPLOI ACCOMPAGNÉ

Entraide, partage d’expériences et émulation entre pairs autour des projets de retour à l’emploi, en lien avec la Mission Locale, Cap Emploi, le SIPB, le CIBC, ARI Insertion et l’association Espairs Dordogne pour la pair-aidance. Co-animé avec une assistante sociale

## SOUTIEN DES PROCHES

### PERMANENCE INFO SANTÉ MENTALE DU C2A

Les familles des usagers du C2A peuvent être accueillies, informées et soutenues dans le cadre de la permanence co-animée par le coordinateur du C2A, la paire aidante et l’Unafam 24.

## Soutien des familles et des proches

# La Permanence Info Santé Mentale du C2A

- Espace d'accueil, de soutien, d'information et d'orientation pour les parents et les proches de personnes adultes ayant des troubles psychiques vivant sur le Bergeracois
- Anonyme et confidentiel, en accès libre et sans RDV, les 3 premiers mercredis de chaque mois, de 17h00 à 19h00 au C2A
- Animée par le coordinateur et la médiatrice santé pair du C2A, avec la participation d'une déléguée de l'Unafam 24

### Objectifs de la Permanence

- Aider les parents et les proches à mieux gérer au quotidien la situation complexe qu'ils vivent avec la personne malade qu'ils soutiennent
- Les aider à intervenir précocement pour prévenir les crises, les rechutes, les risques suicidaires et l'évolution vers une situation de handicap psychique
- Favoriser la détection précoce des psychoses et l'orientation vers les soins

## Paroles de parents et de proches

« Sans cela, mon fils aurait sûrement encore fait 6 mois de psychiatrie, ce qui n'a pas été le cas, les crises ayant été enrayerées rapidement grâce au soutien de ce dispositif.

« Des pistes nous sont données pour nous aider à avancer et faire des choix plus adaptés. Elle sert de lien entre notre proche et l'équipe médicale, le psychiatre, en passant par nous, famille. Elle nous aide à mettre en place des actions.

« Cette Permanence m'a redonné de l'espoir et m'a permis de rencontrer d'autres parents dans la même souffrance et galère (on ne se sent plus seul). J'apprivoise mieux la maladie de mon proche et j'arrive à mieux gérer mon comportement à son égard. J'ai appris des choses sur la maladie que j'ignorais.

« Un pilier pour les situations de crise. Les intervenants n'hésitent pas à nous répondre par téléphone ou par mail.

# Mon Rét@b' d'abord®

une innovation numérique au service du rétablissement

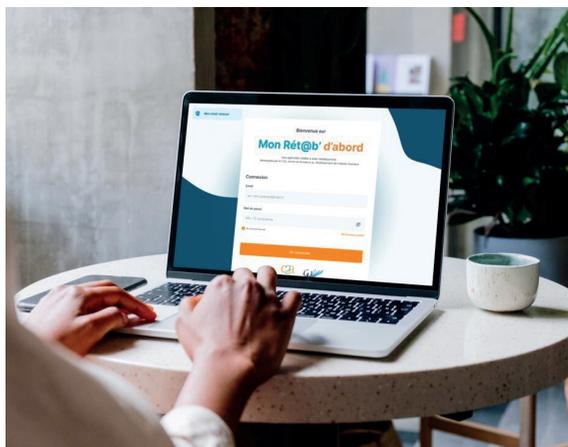


## Le projet Mon Rét@b' d'abord débute en 2021

- Depuis 2018 : création et utilisation d'un plan de rétablissement manuscrit pour soutenir chaque usager dans le cadre du suivi individuel
- Mai 2021 : transformation de ce document word, peu ergonomique, en une application web : naissance du projet « Mon Rét@b' d'abord » : c'est le début du virage numérique du C2A
- Juillet 2021 : présentation de « Mon Rét@b' d'abord » dans le cadre d'un appel à projet : l'ARS Nouvelle Aquitaine décide de financer la première version
- Septembre 2021 à Mars 2022 : Réalisation du cahier des charges et choix de la start-up Lonestone
- Juin 2022 à octobre 2022 : construction de l'application version 1 par Lonestone
- Novembre 2022 : phase de test et installation sur les serveurs du CH Vauclaire
- Décembre 2022 : Démarrage de l'utilisation de l'application avec et par les usagers

## L'utilisation régulière de Mon Rét@b' d'abord vise à compenser en partie certaines vulnérabilités des personnes souffrant de schizophrénie ou de troubles bipolaires

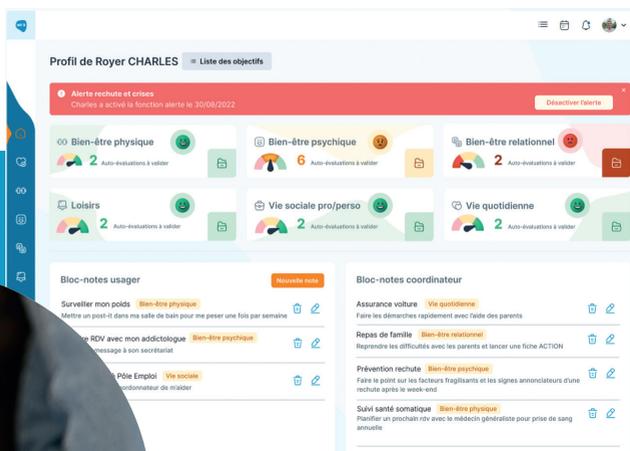
- Un suivi insuffisant de sa santé somatique (surpoids, sédentarité)
- Des fonctions cognitives moins performantes en terme de concentration, mémoire, planification, résolution de problèmes
- Une démotivation : manque d'énergie, d'initiative et difficulté à s'engager dans toute forme d'action
- Une difficulté dans les actes de la vie quotidienne : hygiène, alimentation...
- Une apathie et un retrait social
- Une difficulté à prévenir les rechutes dépressives, maniaques ou addictives et les risques suicidaires



## Dans le cadre d'un suivi régulier avec un psychologue coordonnateur de parcours et une participation aux séances de groupe au C2A, « Mon Rét@b' d'abord » vise à aider chaque usager à

- s'auto-évaluer pour identifier ses forces, ses ressources, ses besoins et ses vulnérabilités dans 6 domaines : vie quotidienne, bien-être physique, bien-être psychologique, bien-être relationnel, loisirs, vie sociale
- définir des objectifs en lien avec son bien-être global et son projet de vie
- planifier et évaluer dans le temps les actions pour les atteindre grâce aux fiches ACTION et PARI
- suivre sa santé somatique dans une démarche de prévention
- prévenir les rechutes grâce à l'outil « prévention rechute »

L'utilisation régulière de Mon Rét@b' d'abord favorise l'évolution vers un mode de vie sain propice au rétablissement personnel et à une bonne qualité de vie.



## 20 BERGERACOIS

## BERGERAC

# Ils créent une appli pour les patients en santé mentale

Pas besoin d'être une start-up de la Silicon Valley pour créer des applis intelligentes. Le centre CZA en développe une pour faciliter le rétablissement de personnes malades

Thomas Jonckeauf  
t.jonckeauf@sudouest.fr

Début 2022, le Club Action Avenir (C2A) quittait l'antenne bergeracoise de l'hôpital Vauclaire pour s'installer dans le centre-ville de Bergerac (boulevard Albert-Claveille). Sa raison d'être : accompagner le rétablissement des patients en santé mentale et prévenir les rechutes en leur offrant un encadrement aussi longtemps que nécessaire.

Ce « centre de formation et de soutien au rétablissement » accueille une quarantaine de personnes, souffrant de schizophrénie ou de troubles bipolaires, et leur propose un accompagnement complémentaire aux traitements et aux soins psychiatriques. C'est le travail des deux psychologues coordonnateurs de parcours de la structure, Antony Robin et Marine Blondel.

« Notre travail consiste à aider les personnes à identifier leurs besoins, se fixer des objectifs et planifier des actions pour aller mieux et prévenir les rechutes, explique Antony Robin. Nous avons décidé de changer d'outil, pour passer du document Word à quelque chose de plus efficace et qui permette à la personne d'avoir accès à son plan de rétablissement. »

#### Alimentation, physique...

En se connectant à leur compte en ligne, les patients peuvent s'auto-évaluer dans six domaines différents (vie quotidienne, bien-être physique, psychique et relationnel, loisirs et vie sociale), avec à chaque fois des actions concrètes à mettre en œuvre pour aller mieux.

« Par exemple, ça peut être de



Marine Blondel et Antony Robin, les deux psychologues du C2A de Bergerac, travaillent de concert au développement de l'appli « Mon Rét@b' d'abord ». THOMAS JONCKEAUF/SO

participer à nos groupes d'activité physique, au groupe alimentation avec notre diététicienne ou à celui avec l'infirmière addictologue. Dans la vie

« Cela me permet de jauger où j'en suis personnellement et de mettre en place des stratégies pour aller mieux »

quotidienne, ça peut être faire mes courses deux fois par semaine, me lever tôt le matin et planifier mes journées ou passer mon permis de conduire. »

Depuis le début de l'année

2023, l'application Mon Rét@b' d'abord, créée avec l'aide de la start-up Lonestone basée à Nantes grâce à des fonds de l'Agence régionale de santé (ARS) de Nouvelle-Aquitaine, sert de support aux entretiens psychologue-patient pour évaluer leur état et la progression de leur rétablissement ou, au contraire, des risques de rechute dépressive, suicidaire ou addictive.

#### Versions 2 et 3

Les usagers interrogés semblent plébisciter le système. « Cela me permet de jauger où j'en suis personnellement et de mettre en place des stratégies pour aller mieux, constate Séverine. Cela m'a aidé à repérer quand je n'étais pas bien et mettre en place un suivi plus

régulier. Et ça permet aussi de voir ce qui va bien. »

« C'est motivant. On a envie d'améliorer la note », assure Mathieu. « Travailler avec cet outil nous donne une base et structure mieux l'entretien avec le psychologue », constate Laurène. « On aborde plus facilement les points difficiles », analyse Aurélien qui n'attend qu'une chose : « avoir une version de l'application téléchargeable. »

La version pour les « Store » (les plateformes de téléchargements d'applications) sera la troisième étape, selon ses concepteurs. En attendant, ils ont demandé de nouveaux fonds à l'ARS pour développer une version 2, avec de nouvelles fonctionnalités demandées par les patients.

*Votre rétablissement,  
notre engagement  
commun*



*Le C2A a obtenu  
le soutien de la  
Fondation de  
France en 2020 et  
a été labellisé  
« Maison Sport  
Santé » en 2021.*

Projet  
soutenu par  
Fondation  
de  
France



15, bd Jean Moulin  
24100 Bergerac

**CONTACT**

tél : 05 53 27 45 49  
c2a@ch-vauclaire.fr

Lien de la page du C2A disponible sur  
[www.ch-vauclaire.fr](http://www.ch-vauclaire.fr)